

## УТВЕРЖДЕНЫ

решением трёхсторонней комиссии  
Ульяновской области по регулированию  
социально-трудовых отношений  
протокол от 23.06.2020 № 4

### **Методические рекомендации для работодателей Ульяновской области по профилактике COVID-19**

#### **Как безопасно возобновить и в последующем организовывать работу**

##### **Общие рекомендации**

Реализация мер профилактики и охраны труда требует значительных изменений методов работы и производственных процессов.

В первую очередь решите, каким работникам и как надо готовиться к работе, исходя из экономических потребностей, организации. При этом нужно помнить про необходимость соблюдать действующие ограничения деятельности и меры предосторожности, такие как физическое дистанцирование. Те, кто могут продолжать работать удаленно, должны оставаться в этом режиме. Во избежание скопления людей, целесообразно подумать об изменении времени работы – например, о переходе на сменную работу или на скользящий график работы. Для того чтобы критерии отбора работников не давали повода для обвинений в дискриминации, нужно представить официальное экономическое обоснование таких мер.

Оцените существующие оценки рисков безопасности и здоровью людей (в свете необходимости предотвратить распространение COVID-19) в целях ежедневного систематического анализа опасности заражения на производстве и разработки надлежащих мер противодействия, которые необходимо применять с учётом их приоритетности.

Подготовьтесь к возвращению работников на производство.

Обеспечьте ежедневное соблюдение методических рекомендаций по профилактике новой коронавирусной инфекции COVID-19, изданных Министерством здравоохранения Российской Федерации, Роспотребнадзором, а также **«Стандарта безопасности организации (индивидуального предпринимателя), в том числе санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействию распространению новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»** приложение № 4 и **«Требования, предъявляемые к**

**организациям (индивидуальным предпринимателям), осуществляющим деятельность в области торговли, оказания гражданам услуг по физической подготовке и физическому развитию (фитнес-центры, бассейны), общественного питания на открытом воздухе на летних верандах и террасах стационарных объектов организаций общественного питания, а также общегигиенических услуг (бани, сауны)» приложение № 6, утверждённые указом Губернатора Ульяновской области от 13.06.2020 № 100 «О внесении изменения в указ Губернатора Ульяновской области от 12.03.2020 № 19».**

В частности, примите необходимые меры по обеспечению физического дистанцирования с учётом планировки помещений;

введите в действие план ежедневной систематической уборки и санитарной обработки производственных помещений и их оснащения, предусматривающий создание необходимого запаса моющих веществ и средств защиты (таких как маски и перчатки).

Поддерживайте открытый диалог с работниками (с профсоюзными организациями, если они есть).

В частности, обеспечьте участие представителей работников (комитетов по охране труда и здоровья) в процессах планирования, ввода в действие и контроля соблюдения мер профилактики и защиты. Работники могут оказать важную помощь в оценке рисков и поиске способов предотвратить их. Кроме того, некоторые изменения – например, переход на сменную или удалённую работу – могут требовать проведения переговоров с профсоюзами или самими работниками.

Привлекайте экспертов. При разработке мер профилактики и противодействия инфекции, а также плана «возобновления и последующей организации работы» обратитесь за помощью к экспертам (штатным или независимым), например инженерам по охране труда или специалистам служб гигиены труда.

Ежедневно следите за требованиями и рекомендациями компетентных органов:

Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области (<http://73.rospotrebnadzor.ru/>);

Министерство здравоохранения Ульяновской области (<https://med.ulgov.ru/>);

Государственная инспекция труда в Ульяновской области (<https://git73.rostrud.ru/>);

Государственной учреждение – Ульяновское региональное отделение Фонда социального страхования Российской Федерации (<https://r73.fss.ru/>). По мере изменения эпидемиологической ситуации и появления растущего объёма информации о вирусе рекомендации и требования могут оперативно меняться, что нужно отражать в производственной политике и практике. Соблюдайте все региональные нормы и правила (например, касающиеся максимально допустимой численности работников или клиентов, которым разрешается

одновременно находиться в помещении, проведения собраний, видов экономической деятельности, которые разрешается возобновить).

Информируйте и обучайте работников мерам предосторожности, охватывая при этом такие темы, как симптомы COVID-19, меры индивидуальной защиты, установленные ограничения (например, на поездки) и обоснование необходимости в физическом дистанцировании. Кроме того, информируйте работников о политике, процессах и практике предприятия в связи с противодействием заражению COVID-19. Чтобы убедиться, что все работники прошли обучение, ведите учёт (реестр) работников, участвующих в информационных совещаниях и (или) занятиях.

Убедитесь, что работники в курсе планов и порядка возобновления работы предприятия.

Убедитесь, что работники, клиенты и посетители знают, к кому на предприятии обращаться при возникновении вопросов, касающихся COVID-19.

По мере возобновления и последующей организации работы может возникнуть тенденция недооценивать опасность.

Руководству следует ежедневно обращать внимание работников на текущие требования в отношении мер профилактики и защиты и обеспечивать их неуклонное соблюдение.

## **Меры гигиены**

### **Личная гигиена**

#### **Мытье рук**

Гигиена рук имеет важнейшее значение для предотвращения заражения вирусом COVID-19. Поэтому убедитесь, что у работников есть возможность регулярно и надлежащим образом мыть руки водой с мылом.

Обеспечьте наличие бумажных салфеток для вытирания рук (вместо полотенца или электросушилки).

Ежедневно напоминайте работникам, что мыть руки водой с мылом нужно не менее 1-2 минуты, в частности после прихода на работу, пользования туалетом, прочистки носа (после кашля, чихания) и перед едой.

Разместите плакаты (символы), напоминающие о том, как правильно мыть руки. Лучше всего сделать это с помощью графических символов с минимальным количеством текста.

Там, где нет возможности вымыть руки водой с мылом, обеспечьте наличие антисептиков на основе спирта (содержащих 60–80% спирта).

Расскажите работникам о необходимости избегать контакта с предметами (поверхностями), которых касались другие люди (например, дверными ручками), и мыть руки после такого контакта.

#### **Гигиена дыхания**

Напоминайте работникам о необходимости прикрывать рот (нос) бумажным платком или локтем во время кашля (чихания) и сразу же выбрасывать использованный платок.

Обеспечьте наличие бумажных платков и специальных мусорных корзин для них. Лучше всего в этих целях использовать корзины с автоматически откидываемой крышкой.

Установите порядок опорожнения и дезинфекции таких корзин.

Разместите плакаты (символы), напоминающие работникам о том, что нужно избегать касаться носа, глаз или рта.

### **Уборка производственно-бытовых помещений и оборудования**

Установите порядок ежедневной уборки производственных и бытовых помещений, рабочих мест и оборудования.

Организуйте работу специальной группы (групп) для уборки и дезинфекции. Такая группа должна иметь необходимые для этого материалы и средства индивидуальной защиты и пройти надлежащую подготовку.

Ведите график уборки, разместив его на видном месте (как, например, в туалетах в аэропорту).

При уборке обращайтесь особое внимание на часто посещаемые помещения (поверхности, которых часто касаются). Это могут быть: бытовые помещения в столовых, раздевалки (гардеробы), коридоры, зоны для курения, столы и клавиатуры общего пользования, торговые автоматы, ручки окон/дверей, поручни, выключатели, кнопки управления лифтом, двери туалета, краны умывальников, мыльницы, панели (кнопки) управления приборов и оборудования, например принтеров, часто используемый инструмент и т.д.

Ограничьте количество часто посещаемых помещений (поверхностей, которых часто касаются).

Можно не закрывать часть внутренних дверей (с учётом того, что некоторые из них могут предназначаться для эвакуации при пожаре).

Можно держать открытыми двери помещений и шкафов (например, всегда оставлять дверь туалета частично открытой).

Рекомендовать персоналу не пользоваться одними и теми же канцелярскими принадлежностями (например, ручками, скоросшивателями) и другими предметами, такими как чашки, блюда и столовые приборы.

Убрать из приёмной и помещений для приёма пищи журналы и газеты.

Обеспечьте в помещении запас дополнительных средств гигиены (например, гигиенических салфеток на основе спирта), которыми работники могут пользоваться для уборки рабочих мест, оборудования и т.д.

Обеспечьте наличие достаточного объёма моющих средств.

Для уборки и дезинфекции использовать одноразовые перчатки.

До применения дезинфицирующих средств вымыть поверхность водой с мылом.

Рекомендуется применять дезинфицирующие средства, эффективные для борьбы с SARS-CoV-2. Для безопасного и эффективного применения следуйте указаниям на упаковке. Для обработки некоторых поверхностей можно использовать раствор хлора. Кроме того, допускается использовать средства, содержащие не менее 70% спирта.

Для протирки поверхностей электронных устройств и других предметов частого пользования целесообразно применять салфетки или аэрозоли на спиртовой основе (содержащие не менее 70% спирта).

### **Вентиляция**

Тщательно проветривайте производственные помещения, используя механическую или естественную вентиляцию (в период между сменами, регулярно в течение дня). Например, в зданиях, оснащённых механическими системами вентиляции, рекомендуется включать их в режиме номинальной скорости не менее, чем за 2 часа до начала использования здания, и переводить в режим сниженной скорости через 2 часа после окончания его использования.

Вентиляция в туалетах должна круглосуточно работать без остановки. Сливать воду в унитазе следует при закрытой крышке. Вентиляция должна работать при постоянном заборе воздуха извне. Режим рециркуляции следует отключить, переведя кондиционеры на 100% забор внешнего воздуха. Даже при наличии в здании системы механической вентиляции необходимо регулярно проветривать его, открывая окна.

Проверьте работу систем регенерации тепла и убедитесь в отсутствии потерь тепла.

Во избежание распространения вируса не пользуйтесь индивидуальными вентиляторами.

### **Средства индивидуальной защиты**

Средства индивидуальной защиты могут включать медицинские маски и респираторы, одноразовые перчатки, защитные очки или одноразовые защитные халаты. Немедицинские маски не относятся к средствам индивидуальной защиты, но люди, зараженные COVID-19, могут носить их для того, чтобы не распространять инфекцию при разговоре или кашле.

Следите за указаниями Министерства здравоохранения Ульяновской области, как применять средства индивидуальной защиты (или немедицинские маски), а также о том, в каких случаях делать это. Например, существуют различные виды масок, рекомендуемые в тех или иных целях. Это зависит от профиля работы или выполняемых заданий, места работы, изменений в оценке риска для работников, а также имеющейся информации об эффективности применения масок для предотвращения распространения COVID-19.

В целом, в соответствии с иерархией мер противодействия опасным производственным факторам средства коллективной защиты (например, установка пластиковых панелей в качестве перегородок между работниками или ограничение рабочей зоны с помощью заградительной ленты (плёнки) в целях физического дистанцирования) предпочтительнее средств индивидуальной защиты. Ношение маски часто рекомендуется как дополнительная мера предосторожности, если правила физического дистанцирования невозможно соблюдать в полной мере.

Маску рекомендуется носить работнику в случае проявления у него симптомов заражения COVID-19, а также тем, кому приходится общаться с ним.

Независимо от типа маски, следует соблюдать правила её надлежащего использования и утилизации, чтобы обеспечить эффективность её применения и не допустить распространения заболевания. Если работодатель требует от работников применять маски или иные средства индивидуальной защиты, они должны получить информацию о том, как их применять, и пройти соответствующее обучение.

Даже в условиях использования масок ежедневно напоминайте работникам о необходимости строго соблюдать все прочие меры предосторожности (например, гигиену рук, физическое дистанцирование).

### **Возможные меры профилактики: от дома до работы**

#### **Перед выходом из дома**

Дайте указания, чтобы при наличии симптомов COVID-19 (высокая температура, сухой кашель, боль в горле, одышка, признаки простуды (насморк или чихание), потеря обоняния) работник оставался дома, обратился в поликлинику или позвонил в медицинское учреждение, назначенное в этих целях компетентными органами, и выполнял его рекомендации. Работник также должен сообщить об этом своему непосредственному руководителю.

#### **Поездка на работу и домой**

Если до работы недалеко, посоветуйте работникам добираться туда пешком или на велосипеде.

Рекомендуйте работникам избегать пользоваться общественным транспортом, особенно в часы пик. В случае необходимости пользоваться общественным транспортом советуйте работникам соблюдать указания предприятия-перевозчика.

Подумайте о том, как увеличить количество парковочных мест, если работников, желающих воспользоваться личным автомобилем, стало больше.

Напоминайте работникам о важности соблюдать гигиену рук и дыхания до поездки, во время и после неё.

Если работодатель выделяет свой транспорт (например, микроавтобус или обычный автобус): обеспечьте между пассажирами минимальное рекомендуемое расстояние 1-2 метра (например, заблокировав часть сидений). Вместимость транспортного средства будет, таким образом, ограничена в зависимости от его типа;

при невозможности обеспечить рекомендуемое расстояние найдите возможность обеспечить дополнительную защиту, например, с помощью масок, в соответствии с рекомендациями Министерства здравоохранения Ульяновской области;

во избежание скученности осуществляйте перевозку пассажиров в несколько этапов;

обеспечьте надлежащую вентиляцию (например, открывая окна во время поездки);

регулярно мойте транспортное средство, обращая особое внимание на поверхности, которых часто касаются (например, ручки дверей, поручни);

отделите водительскую зону от остального пространства транспортного средства (например, с помощью ленты или напольной маркировки);

попросите пассажиров входить и выходить через заднюю дверь;

примите меры во избежание скопления пассажиров в местах ожидания транспорта.

### **Возможные меры профилактики: при входе на работу**

Контроль наличия симптомов (например, температуры).

Можно измерять температуру тела работника перед входом на производство. В случае высокой температуры (выше 37.5°) работник не допускается к работе.

Процедура контроля температуры должна быть одинаковой для всех работников (вне зависимости от их производственных функций, вида трудового договора и т.д.) и осуществляться с применением надёжного оборудования (например, инфракрасного термометра) и при соблюдении надлежащих указаний. Контроль должен осуществлять медицинский работник, сотрудник отдела кадров или лицо, прошедшее специальную подготовку. При этом следует разъяснить работникам, что такой контроль не означает медицинский диагноз и не заменяет собой его.

Разъясните работникам, что это делается исключительно в целях их защиты от возможного заражения. Кроме того, расскажите работникам о порядке обращения с этой информацией. Нормы охраны личных данных и тайны частной жизни должны соблюдаться.

### **Контроль прихода и ухода**

Сократите до минимума численность входящих в производственные помещения: в целом, те, кто не имеет прямого отношения к работе предприятия, не должны допускаться на объект.

Разъясняйте посетителям (например, клиентам и поставщикам) действующие на предприятии правила гигиены и безопасности прежде, чем допускать их на объект. Можно потребовать от посетителей письменно подтвердить своё согласие с этими мерами или вести ежедневный учёт всех приходящих и уходящих работников, подрядчиков и посетителей с указанием контактных реквизитов (адреса, номера телефона и т.д.).

Такой учёт может упростить выявление случаев заболевания или предполагаемого заболевания COVID-19. В этих целях можно использовать действующую систему учёта кадров и посетителей, лучше всего электронную. Если обычно применяется система контроля по отпечатку пальца, найдите возможность временно перейти на систему индивидуальных карт доступа. Система бумажных удостоверений также создаёт потенциальную опасность в

силу того, что многие люди касаются одной и той же поверхности при регистрации на входе. При невозможности перейти с электронной системы следует убедиться в том, что работники и посетители вымыли или протёрли руки антисептиком на спиртовой основе прежде, чем подписать ведомость учёта или воспользоваться контрольными приборами.

### **Как избежать скопления людей при входе (выходе)**

Примите меры по обеспечению физического дистанцирования и не допущения скопления работников при входе и выходе с предприятия. Используйте для этого напольную маркировку, ленты или физические барьеры.

Во избежание скопления работников по возможности используйте режим сменной работы или скользящий график начала и окончания работы (при котором одни работники приступают к работе раньше, а другие – позже).

По возможности предусмотрите разные маршруты входа и выхода разных смен с территории предприятия.

Для соблюдения дистанцирования продумайте планировку территории парковки (количество парковочных мест, распределение автомобилей, мотоциклов, велосипедов).

### **Пропаганда личной гигиены**

При входе на территорию предприятия разместите плакаты, напоминающие работникам о необходимости мыть руки.

Разместите плакаты, напоминающие работникам о необходимости избегать рукопожатий и других контактных видов приветствия.

### **Возможные меры профилактики: на предприятии**

#### **Раздевалки**

Для обеспечения достаточного расстояния между работниками следует установить, сколько работников может одновременно находиться в раздевалке.

При необходимости выделите под раздевалку дополнительные помещения.

Организуйте регулярную уборку раздевалок: как минимум, между сменами и в конце каждого рабочего дня.

#### **Бытовые помещения**

Напоминайте работникам о необходимости мыть руки до и после пользования туалетом.

Обеспечьте максимальное соблюдение мер физического дистанцирования, например, временно устанавливая дополнительные туалеты, ограничивая количество людей, одновременно находящихся в помещении туалета, а также размещая писсуары и умывальники на достаточном расстоянии, друг от друга.



По возможности обеспечьте в туалетах наличие жидкого мыла для мытья рук (вместо кускового) и бумажных полотенец для их вытирания (вместо тканых полотенец и электросушилок).

Организируйте регулярную уборку туалетов и бытовых помещений, в том числе в конце каждого рабочего дня.

### **Столовая и помещения для отдыха**

Если столовая предприятия (помещение для приёма пищи) может удовлетворять указанным ниже условиям, она должна быть открыта, чтобы работники не покидали территорию предприятия для приёма пищи во время перерыва.

Напоминайте работникам о необходимости вымыть руки перед входом в столовую. Для этого рекомендуется обеспечить наличие в помещении столовой антисептика для рук.

Для соблюдения физического дистанцирования и обеспечения безопасности установите, какое максимальное количество людей может одновременно находиться в столовой.

Во избежание скопления людей установите скользящий график перерывов на отдых и приём пищи. Если работа организована посменно, не допускайте одновременного присутствия в столовой работников из разных смен.

Распланируйте помещение столовой так, чтобы разместить присутствующих на достаточном удалении друг от друга (например, увеличив расстояние между столами и стульями, сократив количество имеющихся стульев).

Сократите (исключите) питание из общего котла (например, суп, кашу) и пользование общим оборудованием (например, микроволновой печью).

Измените организацию питания в столовой на раздачу упакованных блюд, которые можно взять с собой.

Введите (рекомендуйте) безналичный расчёт во избежание передачи наличных денег.

Следите за чистотой и санитарным состоянием помещений для приёма пищи, особенно если посуду, столовые приборы (ножи, ложки, вилки) предоставляет предприятие.

Напоминайте работникам о необходимости отдельно пользоваться посудой, столовыми приборами (ножами, ложками, вилками) и не делиться пищевыми продуктами.

Обращайте особое внимание на регулярную чистку кнопок автоматов по продаже напитков и еды. Для этого в помещениях рекомендуется обеспечить наличие антисептиков для рук или гигиенических салфеток.

### **Организация труда, рабочих мест и (или) производственных участков**

Переведите на удалённую работу всех тех, чьи функции позволяют сделать это.

Организируйте работу так, чтобы все присутствующие соблюдали меры физического дистанцирования.

В условиях офиса для этого может понадобиться разместить рабочие места на достаточном удалении друг от друга. При невозможности сделать это создайте дополнительное пространство, например за счёт отказа от использования некоторых мест, переноса части рабочих мест в запасные помещения, организации рабочих мест таким образом, чтобы работники сидели друг к другу не лицом, а боком или спиной.

Если обеспечить достаточное расстояние между работниками нельзя, прежде всего примените такие средства коллективной защиты, как пластиковые экраны и перегородки для отделения рабочих мест и (или) меры организационного характера, например скользящий график работы и перерывов на отдых и (или) изменение последовательности заданий для обеспечения максимального расстояния между работниками. Так, в условиях сборочного производства можно поручить одному работнику столько сборочных операций (больше, чем одну), сколько обычно выполняют два человека, если по-другому расположить сборочные станции на достаточном расстоянии друг от друга нельзя.

В случае применения бригадного метода следует ограничить и зафиксировать численность каждой бригады и строго ограничить контакты между работниками различных бригад (например, используя скользящий график работы или разделив рабочее пространство на зоны и указав каждой бригаде на необходимость оставаться в пределах своей зоны).

В случае заболевания одного из членов бригады следует отправить на карантин всех (если контакты между ними считаются близкими) и заменить бригаду на другую. Состав бригад может определяться функциями (для обеспечения наличия всех важнейших функций для того или иного процесса) или местом работы (когда все члены работают на одном и том же производственном участке офиса или предприятия).

Нанесите напольную маркировку для обозначения безопасной дистанции между рабочими местами.

Если коллективных мер организационного характера недостаточно для обеспечения надлежащего расстояния при выполнении необходимых заданий, ведущих к таким ситуациям, обеспечьте наличие дополнительной защиты (масок и/или других средств индивидуальной защиты), соблюдая при этом действующие требования и рекомендации.

### **Производственное оборудование**

Укажите работникам на необходимость пользоваться только собственным инструментом или тем, который выделит предприятие. Совместное пользование инструментом коллегами по работе нужно запретить или не рекомендовать.

Организируйте регулярную чистку инструмента (особенно в конце смены и до использования другими работниками).

### **Журнал учёта контактов между работниками**

Организуйте учёт контактов между работниками. В простейшей форме это может быть журнал учёта (с указанием даты, ФИО, названия отдела) всех коллег, с которыми работник поддерживает контакты в течение смены (рабочего дня), не имея при этом возможности соблюдать минимальную дистанцию в течение более 15 минут.

Такой учёт должен вести каждый работник, передавая список своему руководителю в конце смены (рабочего дня). Затем этот журнал можно использовать для того, чтобы определить, какие задания нельзя выполнить без нарушения мер физического дистанцирования: изучив их, можно установить для них альтернативные меры профилактики.

### **Перемещения внутри предприятия**

Максимально ограничьте перемещения внутри предприятия: укажите работникам на необходимость оставаться там, где они должны находиться, и без особых причин не переходить в другие помещения или территории.

Напоминайте работникам о необходимости в максимальной мере соблюдать правила физического дистанцирования при перемещении по территории производственного участка.

Напоминайте работникам о необходимости избегать пользоваться лифтами. Если это невозможно, установите ограничения на количество людей, одновременно пользующихся лифтом (например, по одному на лифт небольшого размера). Объясните работникам, что им следует сохранять дистанцию и стоять спиной друг к другу.

По возможности обеспечьте не пересекающиеся маршруты движения на производственном участке. Для максимально чёткого обозначения безопасных маршрутов пользуйтесь напольной маркировкой или лентой.

Движение в узких лестничных пролётах, где люди, идущие навстречу друг другу не могут сохранять безопасную дистанцию, лучше сделать односторонним или ввести правила приоритета (например, приоритет у того, кто поднимается).

По возможности нужно сделать односторонним движение в коридорах, которыми пользуется много людей или где невозможно обеспечить безопасную дистанцию.

Установите эти правила как внутри здания, так и за его пределами, например на парковке, на пути к производственным участкам и рабочим местам, объектам социальной сферы, кафетериям, курилкам.

При невозможности устроить маршруты движения таким образом, чтобы обеспечить физическое дистанцирование, рекомендуется использовать дополнительные средства защиты (маски), соблюдая при этом требования и указания компетентных органов.

### **Совещания и командировки**

Отмените все совещания, занятия и командировки, в которых нет насущной необходимости.

Приостановите проведение любых совещаний, требующих присутствия большего количества людей, чем это допустимо в соответствии с требованиями или рекомендациями компетентных органов.

Пользуйтесь альтернативными методами проведения совещаний, например, виртуальными, а также цифровыми средствами связи.

Ежедневные установочные или рабочие совещания можно проводить с помощью селекторной связи с тем, чтобы все оставались на своих рабочих местах и сохраняли дистанцию.

Если необходимо провести очное совещание, максимально сократите его время и число участников, а также в целях физического дистанцирования выделите для этого помещение достаточного размера (или проведите совещание на открытом воздухе). Это должно быть чистое, хорошо проветриваемое помещение. Для упрощения последующего контроля, если в нем возникнет необходимость, нужно сохранять перечень участников с указанием их контактных реквизитов в течение, как минимум, 14 дней.

Для каждого помещения для совещаний определите допустимое количество людей, которые могут безопасно находиться в нем одновременно.

### **Возможные меры профилактики: уход с работы**

Укажите работникам на необходимость мыть руки перед уходом с работы.

Во избежание скопления людей максимально распределите время выхода.

Если перевозку работников осуществляет предприятие, предварительно убедитесь, что транспортное средство прошло надлежащую санитарную обработку.

Напоминайте работникам о необходимости мыть руки после прихода домой.

### **Отношения с поставщиками и клиентами**

#### **Поставщики и организация снабжения**

В целях снижения потенциальных рисков заражения COVID-19 и сокращения возможных контактов поставщиков с работниками следует установить особый порядок приёма груза, предусматривающий усиленные меры предосторожности (при погрузке и разгрузке товаров).

Ограничьте количество работников, занимающихся перевалкой груза. Они должны пройти обучение надлежащим процедурам.

Лучше, чтобы погрузкой и разгрузкой занимался только поставщик или только получатель груза.

В любом случае необходимо сохранять безопасную дистанцию. Можно установить требование мыть при этом руки.

По возможности нужно предусмотреть скользящий график поставок во избежание одновременного присутствия на предприятии слишком большого количества посторонних людей.

Вирус COVID-19 остаётся на пластике и нержавеющей стали в течение 72 часов, на меди – в течение менее 4 часов, а на картоне – менее 24 часов.

По мере возможности рекомендуется осуществлять дезинфекцию поставок в местах разгрузки до передачи груза на склад или в производство. (Однако при этом следует помнить, что главный механизм распространения COVID-19 – передача от человека человеку).

Для ограничения доступа персонала поставщика в помещения предприятия следует по возможности устроить для поставщиков отдельный передвижной туалет.

Обеспечьте место для бесконтактной доставки почты или посылок.

По возможности осуществляйте оплату в электронной форме без использования наличных денег. Кроме того, организуйте регулярную чистку платёжного терминала.

### **Клиенты**

Предприятиям, оказывающим личные услуги (например, предприятиям торговли и сферы услуг) может быть особенно сложно возобновить работу, так как, помимо мер защиты работников, им нужно также заботиться о безопасности своих клиентов. В этих условиях рекомендуется предусмотреть следующее.

Регулярно следить и применять требования, рекомендации и ограничения, установленные компетентными органами для вашего вида деятельности.

Разместить плакаты, призывающие клиентов, имеющих симптомы заболевания, воздержаться от входа в помещение предприятия.

Разместить знаки, напоминающие работникам и клиентам о необходимости соблюдать меры предосторожности, в частности по мере возможности сохранять безопасную дистанцию от других людей, а также правила личной гигиены.

Для защиты персонала и клиентов и недопущения скопления людей установите, сколько человек может одновременно находиться в помещении. Соблюдайте указания компетентных органов, обращаясь в местные органы здравоохранения за рекомендациями, как это делать.

Регулируйте доступ на предприятие, ограничивая количество клиентов в тот или иной момент времени. Для осуществления такого контроля назначьте специального работника.

После того как количество клиентов достигло установленного предела, новых клиентов следует впускать постепенно по мере освобождения помещения.

Если клиенты ожидают своей очереди за пределами помещений предприятия, следите за тем, чтобы они соблюдали правила физического дистанцирования. Для обозначения безопасной дистанции лучше использовать напольную маркировку или другие вспомогательные средства.

Регулируйте перемещения внутри предприятия. Примите необходимые меры для того, чтобы маршруты движения не пересекались, организуйте

одностороннее движение. Для указания маршрутов можно использовать напольную маркировку.

Обеспечьте на входе (выходе) наличие достаточного количества антисептика на спиртовой основе, рекомендуя клиентам воспользоваться им при входе и выходе с предприятия.

Попросите клиентов касаться только тех предметов, которые они хотят приобрести.

Для сокращения риска заражения работников и клиентов по возможности установите барьеры из прозрачного пластика во всех местах регулярного взаимодействия (например, в приёмной зоне, на кассах) и регулярно мойте их.

Следует попросить клиентов и работников носить маску, соблюдая рекомендации компетентных органов.

Принимать заказы лучше заблаговременно с помощью Интернета или по телефону. Заказы целесообразно заранее упаковывать для сокращения времени очного контакта с клиентами.

По возможности следует пользоваться услугами служб доставки.

Если это возможно, принимайте клиентов только по предварительной договорённости.

### **Уязвимые работники**

Так как COVID-19 – это новое заболевание, пока ещё нет достаточного объёма информации о том, какие факторы осложняют его течение. В настоящее время известно, что риск осложнений касается людей старшего возраста и лиц с серьёзными патологиями.

Если работник входит в группу риска, посоветуйте ему обратиться к врачу, который может оценить его состояние и рекомендовать определённые меры профилактики, в том числе режим временной нетрудоспособности в профилактических целях.

Меры профилактики могут включать, например, удалённый режим работы или перевод работника на выполнение заданий, связанных с меньшей опасностью заражения COVID-19.

Врач может также рекомендовать усилить домашние меры предосторожности.

Следует сохранять в тайне любую информацию о состоянии здоровья работников.

## **Охрана психического здоровья работников в условиях пандемии COVID-19**

### **Влияние пандемии на психологическое состояние работников**

Пандемия коронавируса может значительно усилить у людей чувство страха, тревоги и беспокойства. Усилению стресса и беспокойства способствуют, в том числе, следующие факторы.

Тревога вследствие опасности коронавируса для здоровья, особенно если человек относится к группе риска или имеет в семье лиц этой категории.

Изоляция, особенно если человек работает в удалённом режиме.

Постоянная информационная нагрузка.

Неопределенность в отношении срока кризиса, страх потерять работу (доход) и т.д.

Потеря работы, даже временная.

Растущая нагрузка на работающих родителей (воспитателей) из-за закрытия учебных заведений.

Растущая нагрузка на работников из-за большого количества отсутствующих и (или) увеличения спроса, особенно в критически важных отраслях.

Ситуация траура и скорби по умершим.

**Чтобы помочь работникам преодолеть стресс и тревогу в связи с пандемией нужно:**

поддерживать с ними регулярный, открытый и откровенный контакт и давать как можно больше информации для ответа на волнующие их вопросы и противодействия слухам;

заверить работников, что предприятие делает все возможное для того, чтобы быть готовым работать в условиях пандемии;

убедиться, что работники знают, куда обращаться, если им требуется помощь или они чувствуют себя подавленными;

**Это люди старше 65 лет, имеющие хронические респираторные и сердечнососудистые заболевания, страдающие диабетом, проходящие лечение от рака, имеющие ослабленный иммунитет (например, в результате ВИЧ-инфекции).**

рекомендовать работникам ограничить потребление информации, поскольку постоянное слежение за новостями в СМИ и социальных сетях может вызвать или усилить тревогу, стресс или панику. Для получения информации лучше пользоваться ограниченным количеством альтернативных источников, таких как органы здравоохранения Российской Федерации или ВОЗ;

культивировать сочувственное отношение со стороны руководства: организовать надлежащую подготовку руководителей и снабдить их необходимыми средствами для проведения бесед с подчинёнными в целях контроля их состояния и распознавания признаков неблагополучия.

### **Учёт потребностей работников при оказании помощи**

Каждый по-своему реагирует на ситуацию стресса. В условиях пандемии у работников появляются разные опасения. Поэтому при оказании работникам психологической помощи, прежде всего, нужно понять, каково их состояние и какие факторы определяют его. Для этого целесообразно провести опрос среди работников или организовать для различных групп работников обсуждение вопросов, связанных с их состоянием. Наличие такой информации поможет сделать помощь более адресной.

Планировать меры психологической помощи следует, в зависимости от обстоятельств, с учётом трёх широких категорий работников: работников, переведённых на удалённый режим работы, временно сокращённых работников и продолжающих работать в обычном режиме (вернувшихся на работу).

### **Помощь работающим в удалённом режиме**

Многим работникам непривычно работать в удалённом режиме полный день в условиях изоляции от коллег и друзей. Их привычный уклад жизни может разрушиться, что вызывает тревогу и стресс. В этой связи важно помочь работникам приспособиться к этой ситуации.

Дайте работникам рекомендации о том, как сохранить своё психическое здоровье в условиях работы в удалённом режиме. Например, посоветуйте им: выдерживать регулярный график работы, выделить специальное место для работы и периодически делать перерыв, установить предел в работе, чтобы избежать чрезмерного удлинения рабочего времени, заниматься тем, что повышает настроение и не даёт погрязнуть в насущных проблемах, поддерживать связь с друзьями и членами семьи с помощью Интернета, чтобы развеять ощущение изоляции и одиночества.

Кроме того, поддержать работающих в удалённом режиме можно следующим образом.

Проявлять сочувствие и готовность помочь. Руководители должны понимать, что работники могут ощущать беспокойство и подавленность и поэтому должны быть готовы выслушивать работников, отвечать на их вопросы и успокаивать их тревоги в отношении работы и других возможных проблем.

Поддерживать связь с работниками с помощью цифровых средств: для регулярного контроля и обеспечения взаимодействия между группами работников можно использовать виртуальные совещания.

Рекомендовать работникам «отключаться»: надомные работники могут стремиться всегда быть на связи, поэтому руководителю следует показать пример другого поведения, на-пример воздерживаясь от отправки сообщений в часы отдыха работников и советуя работникам отключаться в свою очередь.

Обращайте особое внимание на потребности тех удалённых работников, у которых есть обязанности по уходу за детьми, так как в период закрытия школ и детских садов сочетать работу и обязанности по уходу может быть тяжело. Обсудите с работниками и определите возможные варианты помощи, такие как корректировка плановых показателей, установление гибкого графика работы, сокращение рабочего времени или предоставление отпуска.

### **Помощь временно сокращённым работникам**

Люди могут по-разному реагировать на эту ситуацию. Если для некоторых перерыв в работе может быть кстати, то для многих это будет тяжёлым испытанием, вызывающим большие эмоциональные переживания в



связи с неуверенностью в завтрашнем дне, утратой смысла жизни или ощущением собственной ненужности.

Узнайте у временно сокращённых работников, чего они хотят и в чем нуждаются. У разных людей могут быть разные предпочтения в отношении того, каким образом, с какой регулярностью и от кого они хотят получать информацию.

Для многих работа составляет значительную часть жизни. Организация виртуальных встреч с теми, кто временно сокращён, может помочь им сохранить связь с предприятием и своими коллегами.

Можно предложить таким работникам альтернативные виды деятельности, например волонтерскую работу или виртуальные учебные программы с тем, чтобы их развитие не останавливалось в течение этого периода.

### **Работники, продолжающие работать в обычном режиме или вернувшиеся на работу**

Особенно важно, чтобы работники, продолжающие работать в обычном режиме или вернувшиеся на работу, чувствовали себя в безопасности и ощущали поддержку. Для этого важна коммуникация о мерах предосторожности и гигиене.

Кроме того, нужно помнить, что у работников могут быть особые обстоятельства (например, в случае обязанностей по уходу за другими членами семьи), и обсудить возможные меры помощи им в этом, такие как гибкий график работы, сокращение рабочего времени.

---